عردالشناء يقردُها الجيع من سبن ٨ إلحت ١٨ العد ٢٠٥٤ - ٢٠ ينايد٢٣ ١٩١٦ المن ٣٠ مليما



هذا العام لعثنان ارب This is a fan base-العرابية العرابية production, not or sale of ويهاف إر السام Ebay Please delete this لتوفير الشر الاربية م after reading it, and but على الإطاق. the original licensed release as it hits the ar markets to su





تعال معى الى مدينة المستقبل! انها على مسافة قريبة من « هوليوود » مدينة السينما .

أن اسمها مدينة الآن وستوديو «سنشرى انها تحتل معظم أراضى استوديو «سنشرى فوكس » . لقد اضطرت الشركة أن تبيع هده الاراضى بسبب خسسائرها فى فيلم «كيلوباترة » . باعتها بخمسة عشر مليونا من الجنيهات ، لشركة تعمير تنوى أن تصرف عليها . ١٥ مليونا من الجنيهات لتحولها الى مدينة المستقبل .

وتحمل شوارع المدینة اسماء نجوم السینما . هذا شارع « هامفری بوجارت » . . . وهذا میدان «بتی جرابل » . . . . وهذه حارة « مارلین مونوو! »

وفى المسادين تماثيل من البرونز لكواكب السينما ، وتماثيل من المرمر لعظماء التاريخ. وللمدينة بلاج جميسل . . الله مغطى بالاشجار الجميسلة التي استوردت خصيصا من انجلترا! وفيها ٢٢ عمارة سكنية و . . . ؟

شقة .. وجراجات تحت كل شارع ولا يجوز أن تسير اللوريات في الشوارع .. أنها تسير دائما تحت الارض حتى لا تزعج السكان! وعلى سقف كل عمارة مطار مخصص لهبوط طائرات الهيلوكوبتر التي تنقل الناس بين الاحياء والشوارع بدلا من الاوتوبيسات!

وكل الشقق مزودة باجهزة تكييف الهواء ، واجهزة ضبط اللصسوص ، اذا دخل اللص الشقة ، دق جرس في قسم البوليس واستدعى بوليس النجدة اوتوماتيكيا! وفيها جرس اذا ضغط عليه صاحب الشقة ، جاءت طائرة الإسعاف وحملته الى المستشفى! وفيها جهاز يمتص أوتوماتيكيا التراب والفبار من الشقة وبذلك يوفر عملية الكنس! وفيها تليفونات تنقل لك صورة المتحدث وهو نكلمك!

ان مدينة «المستقبل» ستتكرر في كلبلاد العالم!

فأن العالم يتجه اليوم الى محاولة اسعاد الشعوب واراحة ألناس!

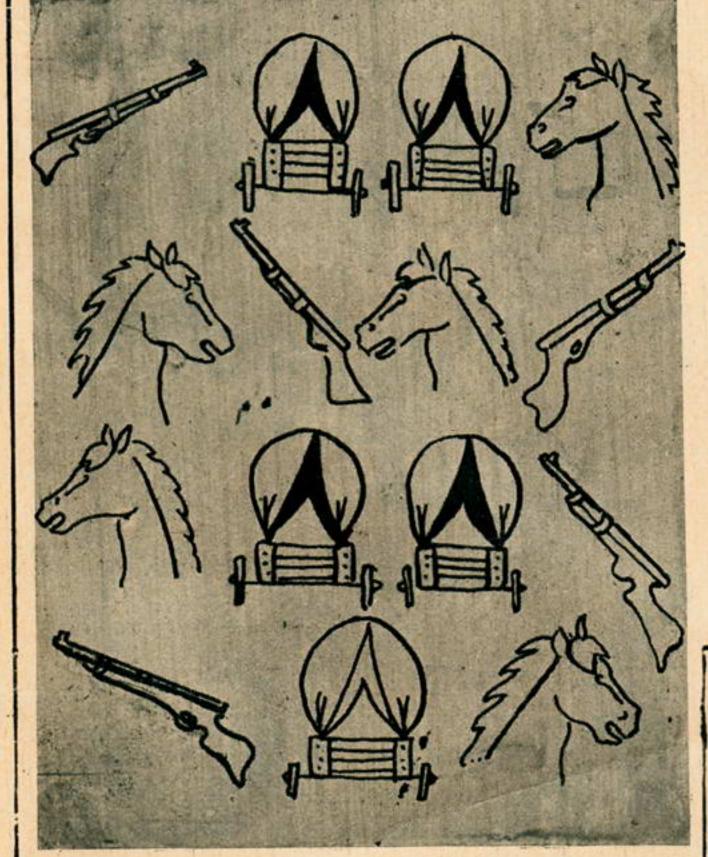
ان الانسان يحاول اليوم ان يحقق اجمل احلامه ، بتحويل الارض الى جنة ، بعد أن اضاع الوف السنين يحساول تحويلها الى خرائب!

عالى أمين

## قسم بالنساوى

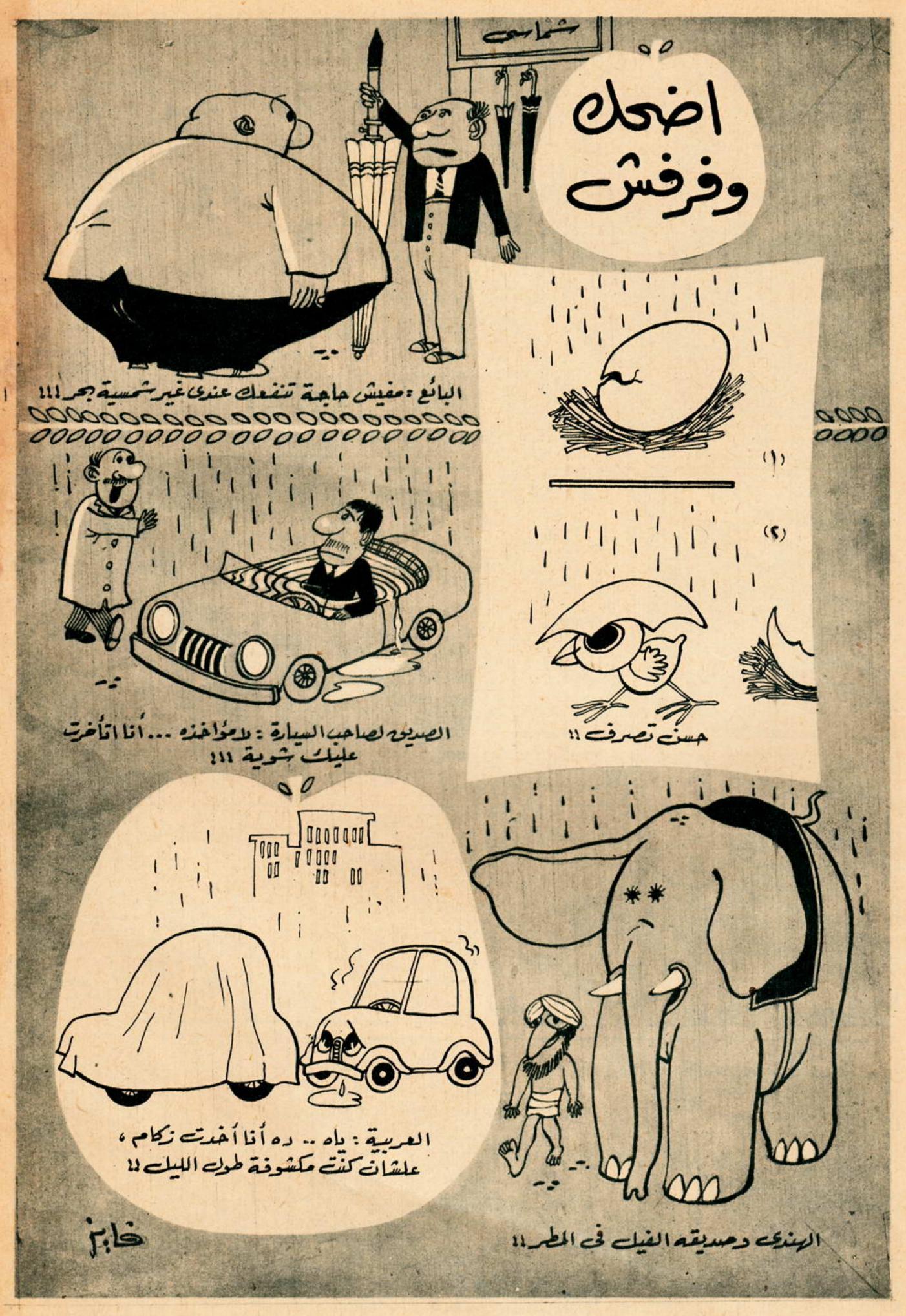
اشترى خمسة رجال مجموعة من الاشياء ، وهى عبارة عن خيول وبنادق وعربات والمطلوب منك أن تقوم بالتقسيم ، على أن ينال كل واحدمنهم حصانا واحدا ، وبندقية واحدة ، وعربة واحدة : ان التقسيم يتم على الورق ، المسك القلم الرصاص وحدد لكل واحد نصيبه ،

اذا لم تستطع فانظر الحل على صفحة ( ٣٠)













منهم بمرض غريب جعلهم ينامون فجأة ، وعقب كل حادث كان يعشر على بقايا كرة بللورية بجيوار الضحية لا وقد اهتم ( تم تم )) و (( هادوك )) بالتحقيق فالحادث، وذهبا الى بيت الاستاذ (( بيي )) وهو العالم السابع لحراسته ، وكان « بير » يحتفظ عنه بمجوهرات (( الكاباك )) من علوك (( بيرو )) الاقدمين ، وبينما كان « هادوك » يهبط السلم ...











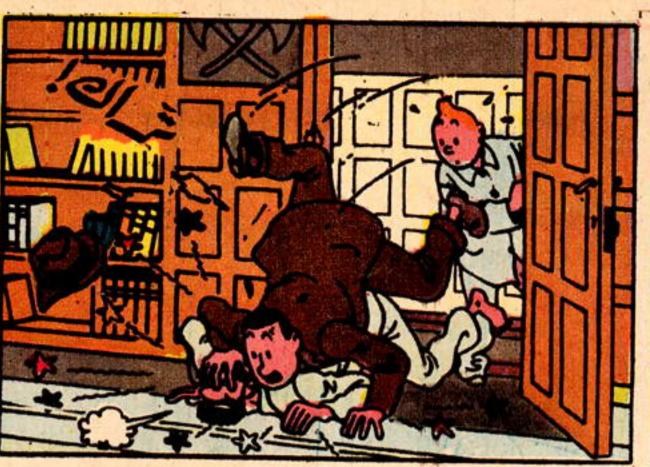


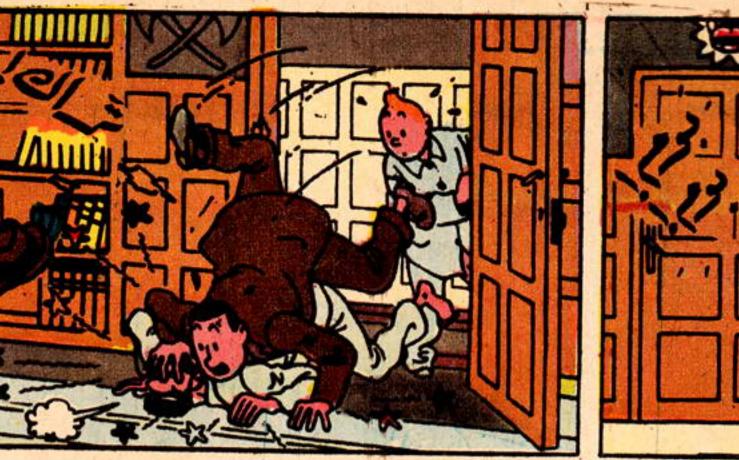


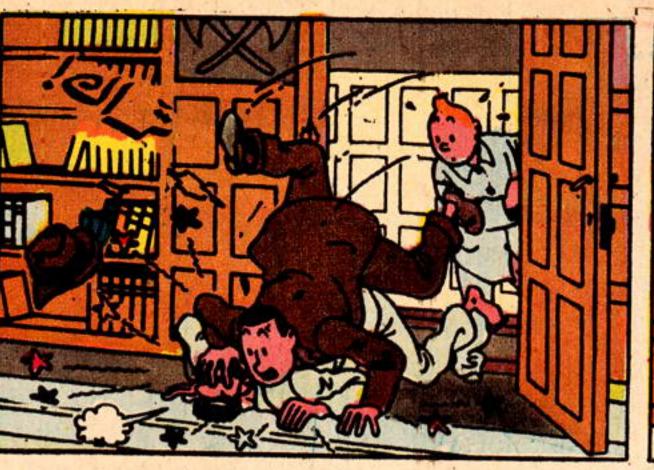


































\* أجمل هدية مع العدد القادم بالسعر المعتاد

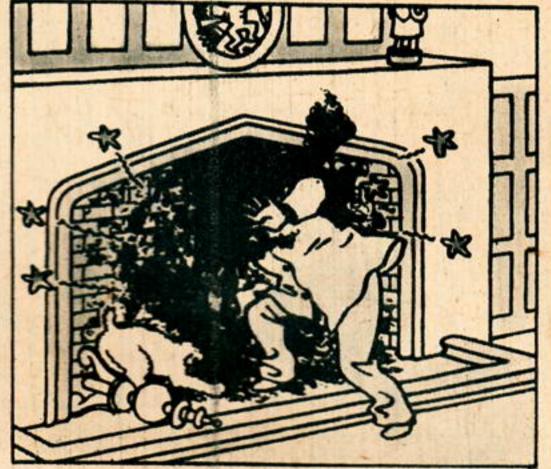






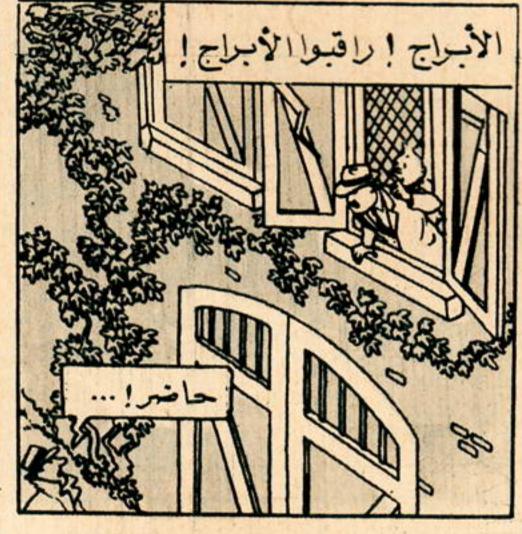








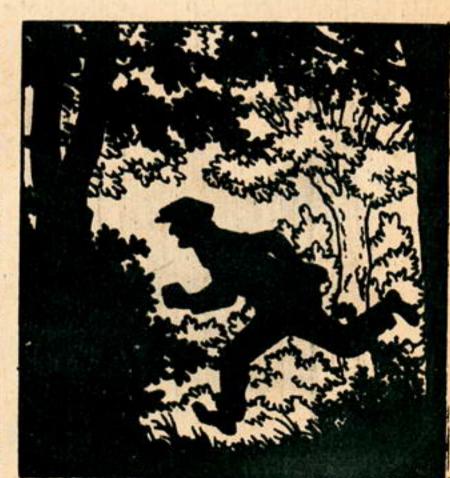




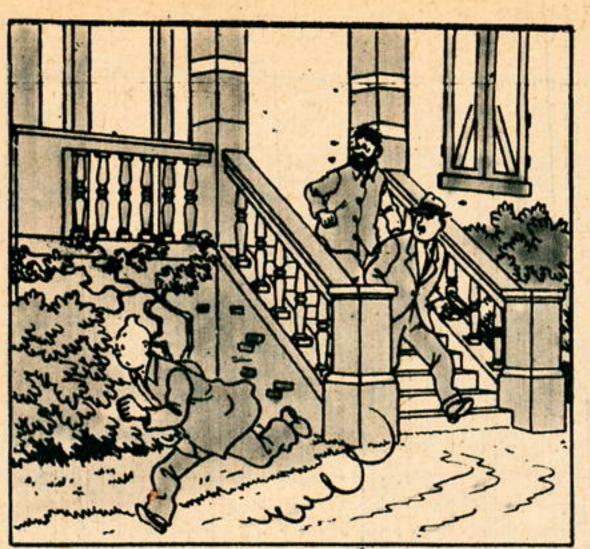












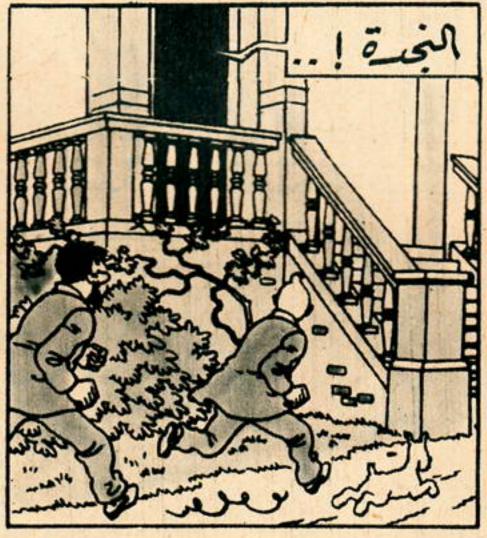






















من الناحسة

# في المنطقة المحوقة



انضم « سامح » و « فاتن » الى بعثة صياد الوحوش « شاهين » والاستاذ « سرحان » عالم الحشرات ، وقامت البعثة برحلة في غابات « الكنغو » ، وانضم اليها الصبي « لوكا » ، وكانت هناك هيئة سرية تتجسس على بعثة « شاهين » بطائرة هيلوكوبتر ، وبينما كان « سامح » و « فاتن » و « سرحان » بعیدین عن المعسکر الذي أقاموه في الغابة شببت فيه حريق ، وأنقذت « فاتن » بعض الادوات الثمينة واستعدت للفراد عي و « لوكا » والحمار « سهم » • •













ومن غيران مدرك فاتن الخطرالذي بددها ومملت إلى المعسكر الذع كانت المنار تكاكله ...



يارب يكون سامح والاستاذب









الاشياء المينة في لفسة ه .









































































كسان « دندش » يبيع الجرائد ، عندما نساداه رجل يركب سيارة ، وطلب منه ثلاث جرائد ،وأعطاه جنيها ، وبينمسا « دندش »يعطيهبقية الجنيه ، مضى الرجل بسيارته ، مضى الرجل « دندش » يناديه ، وأخذ « دندش » يناديه ، و













(ياخبر! جنيه) (حاخليه معايالغاية)

الحسم واحدة ! ) ( بكره ، وإن ماجاش ياخده،

ر ح اوديه للشرطة : )



















### فصة بعناسبة الشتاء



### بقلم: محدّ الم

لم تكن « منى » تتصور أنها ستقابل كلهذه المشاكل عندما سافر والدها للعمل فى المخارج ، وبقيتهى معجدتها، وخصوصا أن مشاكلها كلها نشأت عن حب جدتها لها ، ولكن أكبر مشكلة تعرضت لها « منى » كانت مشكلة المعطف الاحمر!

دخلت جدة « منى » عليها وهى سعيدة جدا تعرض عليها البالطو الفاخر الذى أعدته لها ، وفزعت « منى » وهى ترى لونه الاحمر الصارخ ، وابتسمت الجدة بفخر وهى تقوللها : «أن والدتها العزيزة كانت تملك وهى في مثل سنها معطفا مثل هذا تماما » إ

ولم تنم «منى» طول الليل، فقد كان من غير المعقول أن تحطم سعادة جدتها وترفض أن تلبس المعطف ، كما كان من العبث أن تشرح لها أن لون المعطف وموضته لايتفقان معها أبدا ، وأن كانا يتفقان مع والدتها في الزمن الماضى!

وبكت وهى تتصور ضحك صديقاتها عليها فى المدرسة ، وظلت طول الليل تفكر فى طريقة تتخلص بها من هذا المأزق . . وفى الصباح قبلت جدتها ، وشكرتها وهى تساعدها فى ارتداء المعطف ، ولكنها ماكادت تخرج من الباب حتى خلعته تخرج من الباب حتى خلعته

بسرعة ولفتله في جريدة معها ، وأسرعت الى باب زميلتها لله « ليلى » المجاور لبيتها تطرقه، وكانت « ليلى » في انتظارها كالعادة . وفي عبارات قصيرة قصت « منى » على صديقتها قصة المعطف ، وطلبت منها ان تتركه عندها حتى عودتهما من المدرسة فتأخذه وتلسه وتدخل به بيت جدتها ...

وفهمت « ليلى » شعور «منى» ، فأخذت منها المعطف وقذفت به في صندوق بجوار الباب من الداخل . . وأسرعتا الى المدرسة .

وتصورت « منى » أن كل شيء سيسير كما أعدت ، ولكن الظروف لم تكن في صالحها ، ففي وسلط اليوم الدراسي كانت تسرع على السلم عندما سقطت سقطة شديدة ، ولم تشمعر بنفسها الا وهي في حجرة المسرضة ، وقد جلست بجانبها تنتظير أن تفيق من اغماءتها ، وأسرعت تطمئنها وتخبرها بأنها سترسل فورا الى جدتهالاستلامها ، وخرجت المرضة! وأسرعت « منى » تقفز من السرير وحاولت أن تخرج من الباب . لتستعيد المعطف قبل أن تأتى جدتها ، ولكن « الفراش » كان يجلس بجوار الباب ، ونظررت حولها فوجدت أن سلم الحريق معلق بنسافذة الحجرة الصغيرة ولم تتردد ، أسرعت بالنزول عليه ، ولكن وقبل أن تهبط نهائيا كان «عم حسن " الساعى بقف أسفل السلم سألها وهو مندهش عما تفعله ، ولاولمرة في حياتها وجدت « منى » نفسها تكذب فقالت له: « اللها تظن أن هناك رائحة حريق في حجرة المستشفى الصغيرة »

والسرع عم «حسن» يتسلق لسلم!

وجرت « منى » ، وانحنت تحاول الخروج من تحت سور

الحديقة ، وفجأة سمعت صوت « عم عبده » الجنايني يسألها عما تفعله ، وللمرة الثانية كذبت « منى » ، فقالت له : « أنها رأت ثعبانا ضخما وانها عهرب منه » . .

وصرخ فيها « عم عبده » لتبتعد ، وأسرع ليحضر فأسا كبيرة ليقتل الثعبان ، وانتهزت الفرصة فتسللت من تحت السور .

وبسرعة وصلت الى بيت « ليسلى » ودقت الجرس ، واسرعت تطلب المعطف من الخادمة الخادمة الخادمة وسألتها : «أى معطف ؟ . . لقد كانت في هذا الصندوق ملابس قديمة أعددناها من لحظات قليلة وقد أعطيتها من لحظات قليلة وكاد يغمى على « منى » . . ولكنها سمعت بعيدا صوت ولكنها سمعت بعيدا صوت بائع الروبابيكيا ، . . روبابيكيا ، بيكيا ؛ » . . وبابيكيا ، بيكيا ؛ » . . . وبابيكيا . . . . وبابيكيا ، بيكيا ؛ »



ومرة اخرى أسرعت تعدو ،

كانت العربة يجرها حصان صغير ، وهى تشبه صندوقا كبيرا ، وقفرت « منى » ، واستقرت « العربة وبدات تتنفس براحة ، وسألها البائع عما تفعله ، وقصت عليه القصة بسرعة . . فضحك وتركها تبحث عن البالطو وسط اكوام اللابس القديمة .

والخذت تبحث عنه، فوجدت عددا كبيرا من الطرابيش القيديمة ، وضحكت وهي تراتديها واحدا فوق الآخر ، ونسيتها على رأسها عندما عشرت على المعطف الاحمر . . .

واستعدت « منى » لتنزل من عربة «الروبابيكيا» عندما وقفت فجأة بجوارها عربة بوليس النجيدة ، وأسرع الضابط يتلقف « منى » بين الضابط يتلقف « منى » بين يديه . . وهو يصيح :

- انها هي ٠٠ لنها هي ١

وسأله بائع الروبابيكيا ماذا يريدمنها ؟ فأقهمه انهامسكينة قدسقطتمن فوق سلم المدرسة ويبدو أن السقطية كانت شدايدة أحدثت لها ارتجاجا في المخ ، لأنها اخيدت تتصرف تصرفات غير عادية فهربت من سلم الحريق ، ثم فرت من تحتالسور وهي تقصاكاذيب ملفقة ، ثم هاهي تقف في عربة ملفقة ، ثم هاهي تقف في عربة طرابيش على راسها !

ومنع الخجل « منى » من أن تشرح شيئًا! وذهبت بها عربة النجدة الى المستشفى ، ووجدت جدتها فى انتظارها وهى تبكى!

وأحست « منى » بقليلمن الراحة عندما وجدت الدكتور « شوقى » يستعد لفحصها ، ويأخذها الى حجرة الكشف ويأخذها الى حجرة الكشف . . وكانت الاشعة تعد لها ،

والممرضات في حركة دائسة حولها استعدادا لاجراء عملية سريعة اذا لزم الامر!

وانفجرت باكية ، وجلس الدكتور « شوقي» وهوطبيب عائلتها من مدة طويلة يسألها عن السبب ، وفي عبارات خجلة قصت عليه القصية كلها ، واشارت الى المعطف الاحمر واشارت الى المعطف الاحمر الذي كان السبب!

وابتسم الطبيب ، ووعدها ان يحل المشكلة على ان تعده الا تكرر كذبها مرة اخرى ، ووعدته بحرارة!

وخرجت تجلس بجـوار جدتها في انتظار الطبيب الذي خرج بعد قليل ليطمئن الجدة ان « منى » سليمة تماما !

وفجأة دخلت المرضة ، وذهلت « منى » وهى ترى المعطف وقد سقطت عليه بقعة كبيرة بنية اللون ، وأسرعت المرضة تعتذر بأن الدواء قد سقط منها عليه بغير قصد!

وامرها الدكتور « شوقى » بصوت صارم أن ترسله الى المصبغة ليصبغ باللون البنى حتى لا تبدو فيله البقعة الرهيبة!

واستدار الدكتور يعتذر للجدة ، وهو يحاول تخفيف الازمة بأن اللسون البنى هو «موضة » هذا العام ، وبالوغم من تمسك الجدة باللون الاحمر الا انها استدارت لتخفف من الم « منى » . وهى تؤكد لها أن اللون البنى موضة أكثر ، أن اللون البنى موضة أكثر ، لأنها تخلصت من لون البالطو وخرجت « منى » وهى سعيدة واستدارت جهة الطبيب ، ووجدته يومىء لها برأسه ووجدته يومىء لها برأسه أبدا . . .

وفهمت « منی »، وشکرته بابتسامتها ، ووعدته بعینیها!





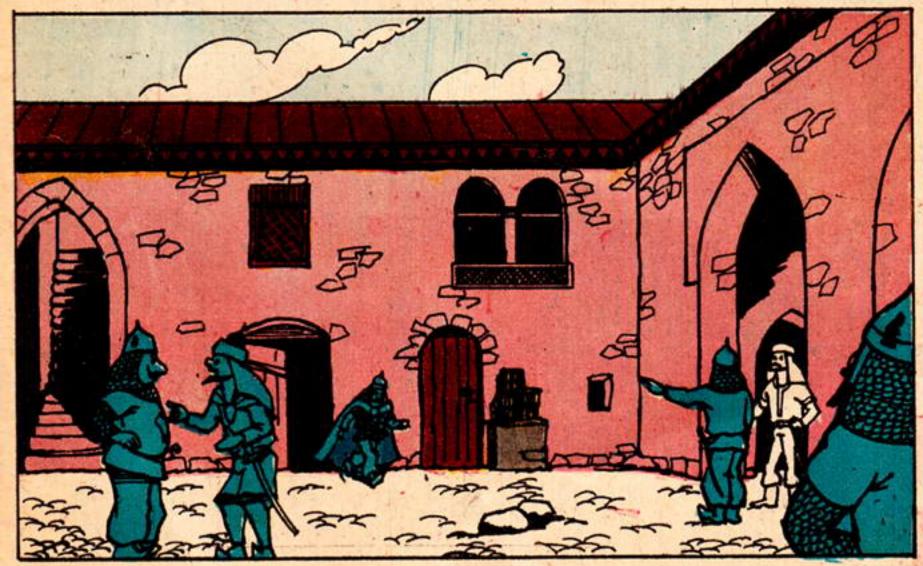
















عاد التجار الى القاهرة وقالم سرقت بضائعهم، وقالوا ان « السياطين الحمر » هاجموهم في الطريق ، وخرج الفرسان وعلى رأسهم«علاء» لمطاردة اللصوص ولكن لم يظهر لهم أثر • •

























انت تخرج الى الحدائق في الشتاء ، تستمتع بالشمس وتلعبب ٠٠ وتضحك ، وهااتان اللعبتان لك ، من اجل أن تضحك ٠٠ وتلعب وتسميمتع بالدفء ٠٠

يشترك في هذه اللعبة أي عدد زوجي من اللاعبين ؛ } أو ٦ أو ٨ او ١٠ الخ

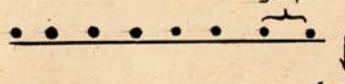
ظريقة اللعب :

١ - بختار كل لاعب زميلا له

٢ نـ نخط خطين على الارض المسافة بيئهما ٢٠٠ متر ، الأول سمى خط البداية ، والثاني خط النهاية

٣ \_ يقف كل المتسابقين على خط السداية ومع كل اثنين كرة وبين كلمتسابق وزميله متران.

؟ \_ عند اعطاء اشـــارة بدء السباق يجرى المتسابقون ، وكل اثنين يتبادلان الكرة فيما بينهما، وبينهما المسافة التي لا تقل عن





ه \_ يقور بالسباق الزوج الذي يصل أولا الى خط النهامة دون أن تقع منهما الكرة .

٦ - ممنوع الاحتفاظ بالكرة في بد أحد اللاعين ، فلابد أن بتبادلها مع زميله باستمرار

٧ - اذا وقعت الكرة من لاعب يعود هو وزميله الى خط البداية وببدآن من جديد .

### ساق الأرجل

بشترك في هذا السياق اي عدد من اللاعسان ٠٠ طريقة اللعب:

١ - بربط كل لاعب ساقه في ساق زميله يمنديل .

٢ - نخط خطين المسافة سنهما ٠ . ٢ متر .

٣ \_ يقف اللاعبون على خط البداية ، وعند اعطاء اشارة بدء السباق يجرون وكل منهم مربوط بزميله حتى خط النهاية .

} \_ يفوز الاثنان اللذان يصلان

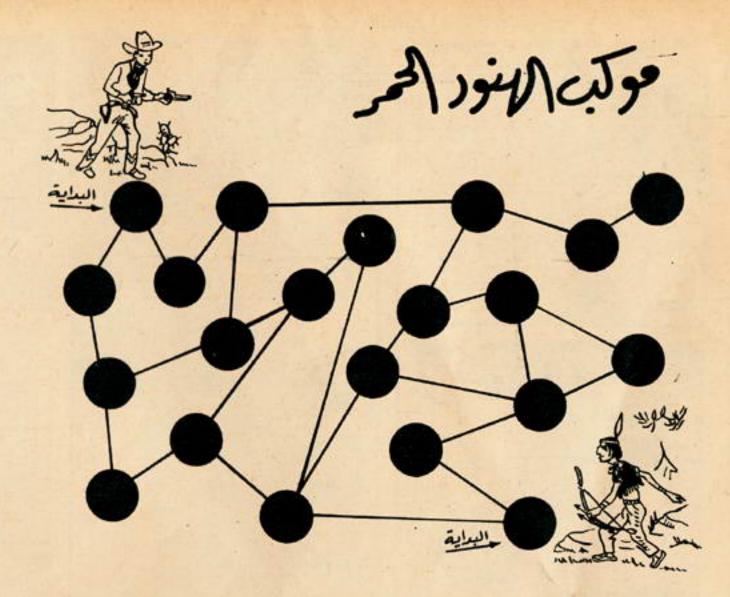


# قصة المظلة

كان المنظر مثيرا للضحك عنسدما عاد السير « هانوی » من رحلت فی فـــارس ، الی اوروبا . فالناس يشمرون اليه في سخرية ، والاطفال يسيرون خلفه يطلقون الضحكات والنكات . ولو أن السير « هانوی » کان بسیر بینناالیوم ، لما ضحك منه احد، ولما سار خلفه الاطفال يهللون ، أن ما ثار السخرية منه ، هـو انه كان يحمل مظلة . فأوروبا لم تعرف المظ لة حتى القرن الثامن عشر ، عندما عاد «هانوى» يحملها في يده . لكن بلادا أخرى عرفتها قبل ذلك بكثير . أن الناس في مصر ، وفارس، والصين، واليونان كانوا ستعملونها . لكن استعمالها كان مقصوراعلى النساء فقط . وبقيت المظة من الادوات النسائية حتى القرن الثامن عشر ، عندما أدخلها « هانوى » الى اوروبا . واول مظلة عرفها الانسان ، كانت تقليدا للطبيعة . أن أغصال الأسجار تجعل تحتها منطقة مربحة من الظل ، يحتمى بها الانسان ، والحيوان على السواء ، وهذا ما دفع الانسان الى تقليدها . وبدات المظلة تفرض نفسهافي انجلترا . ثم انتشرت داخل أوروبا كلها ، حتى أصبحت من التقاليد العريقة للانجليز . ان الانجليزي إحمال مظلته معه حيثما ذهب . ثم انتقلت المطعلة الى امريكا ، وانتشرت انتشارا كبيرا .

وتقول بعض الاحصائيات ان نحو .. ؟ الف أمريكي يفقدون مظلاتهم كل عام ، بطريق النسيان .

ورغم اننا أول من عرف المظلة ، الا أننا لا نستعملها كثيرا في الشيئاء ، بسبب اعتدال الجو . ويكثر استعمالها عندنا في الصيف وخاصة على «البلاجات» ، للاحتماء من حرارة الشمس.



هذه تسلية تلعبها انت وصديقك في المنزل ، اذا كان الجو باردا ، وتحتاج الى ؛ زهر طاولة ، وزرار من لون مختطف لكل منكما :

### طريقة اللعب:

۱ - یقوم احداللاعبین بدور راعی
البقر ، والثانی بدور الهندی الاحمر
۲ - یلقی اللاعبانالزهر ، والذی
بحصل علی رقم اکبر یلعب اولا .

٣ \_ يضع اللاعب الزرار على دائرة البداية ، ثم يرمى الزهر ويتحرك في الاتجاه الذي يعجبه متنقلا بين دائرة واخرى ، على أن يلتزم بالخطوط الموصلة بين الدوائر يصل الدوائر يصل اليدائرة يشغلها اللاعب الذي يصل اليدائرة يشغلها اللاعب الآخر .











( الازم مريض ؛ ) نفس العرض













































































# عالات الغرود

أسر رجال « قبيلة الفهود » الرجلين « بوب » و «جوكى » وذهبوا بهما الى مدينتهم ثم أدخلوهما كهف ، وأسرع « جلال » لانقاد الرجلين ومعه القرد « توتو » والنمر « زورو » وفي الكهف واجه « جالل » بعض رجال « قبيلة الفهود » وضرب واحدا منهم • •

واستدار "جلال وقدف الرجل الفهد بكل قوته فطار في الهواء ، وككن فوق الحلقة كان ملك قبيلة الفهود يطلق فهوده لمهاجمة "جلال" ...











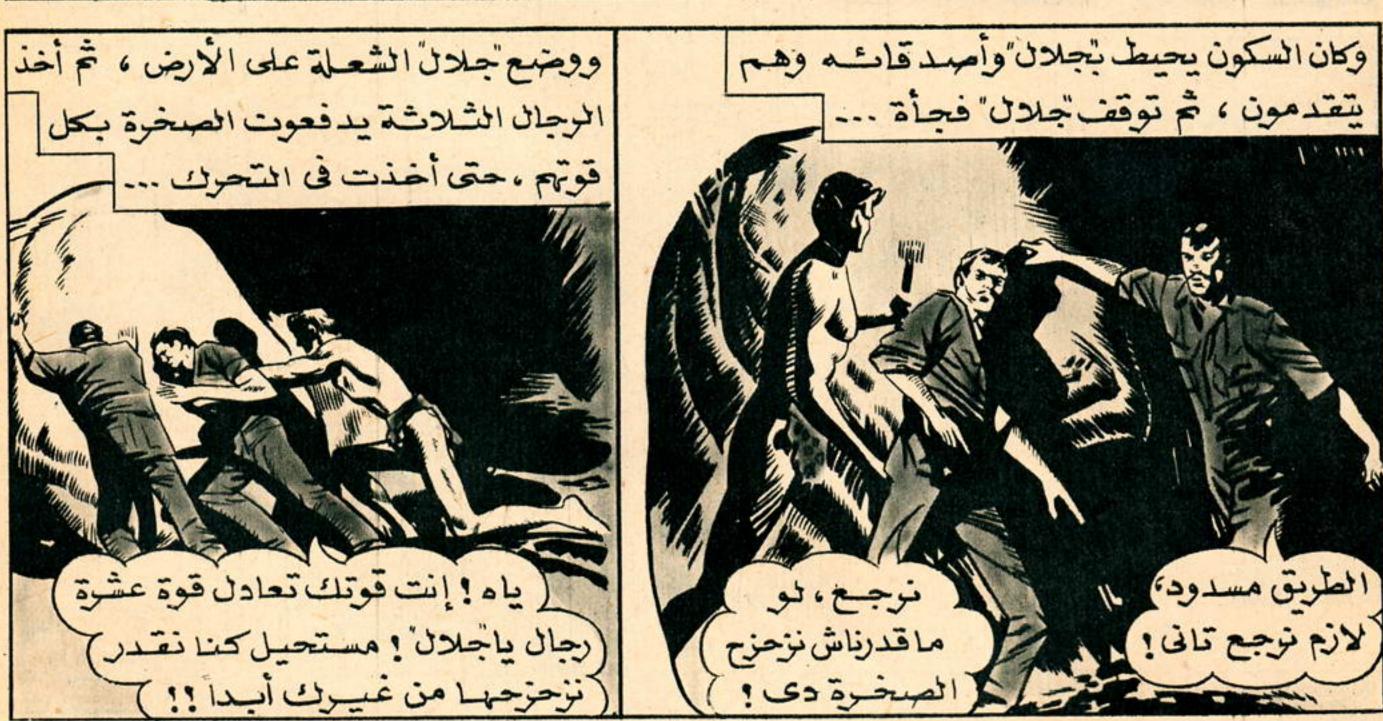












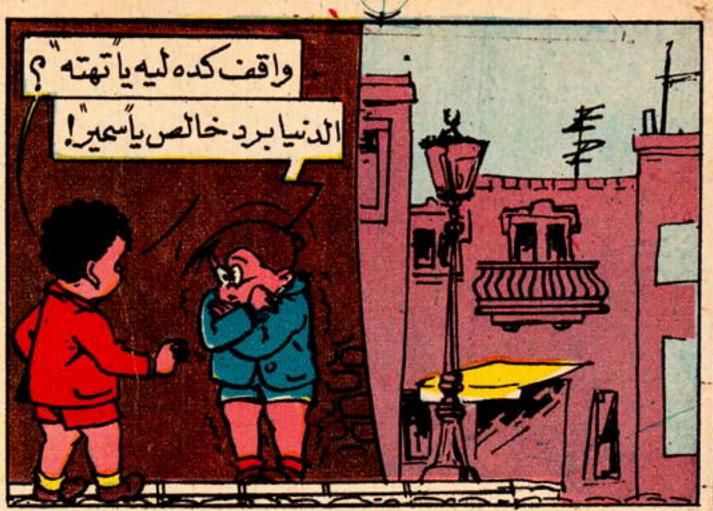




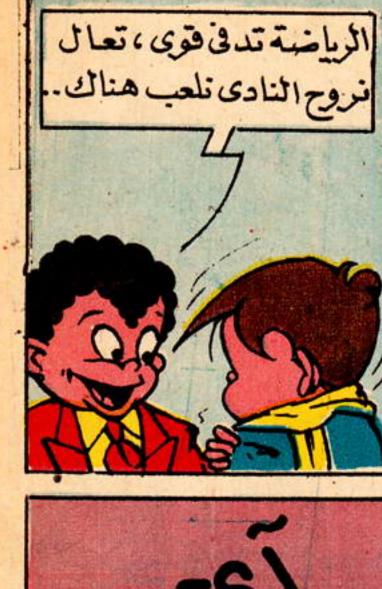




















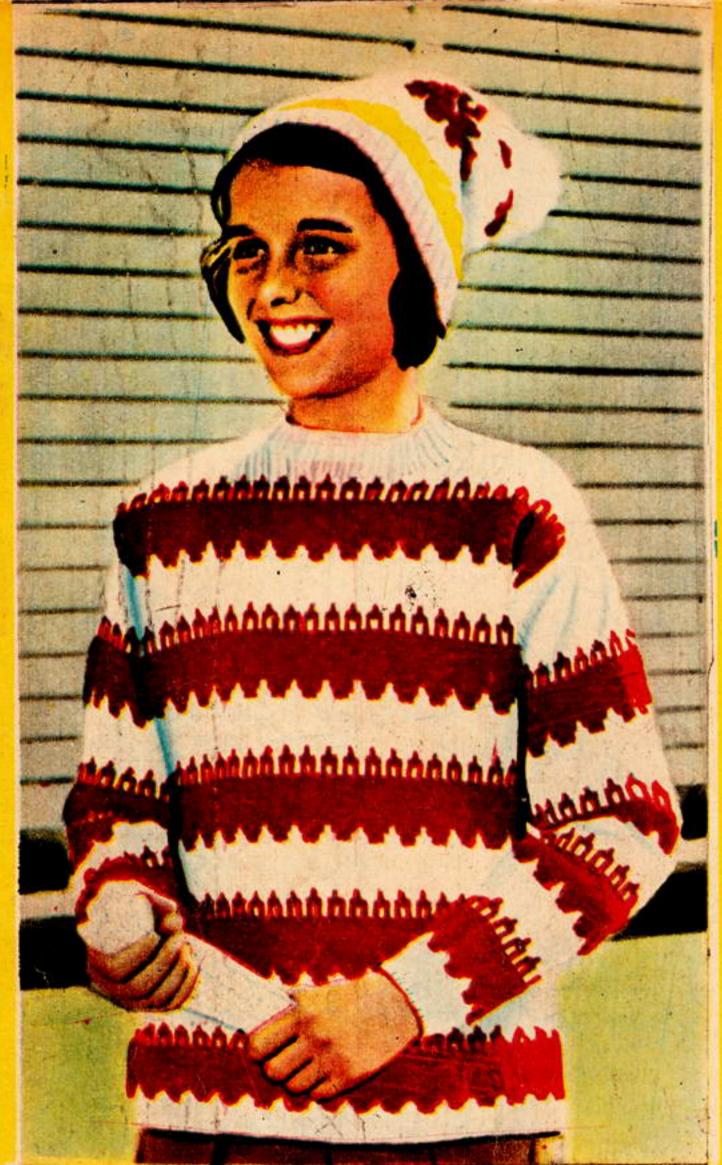












السطر ( 10 ) غرزة أخضر ثم غرزة بيج حتى نهاية السطر ، وكله عدل

السطر ( ١٦ ) مثل ١٥ ولكن بالمقلوب

السطر ( ۱۷ )

کله بالعدل: (۳) غرز اخضر ، ثم غرزة بيج ثم (۳) اخضر بحيث ينتهى السطر بر(۳) غرز اخضر

السطر (۱۸) کله بالقلوب: ومثل السطر (۱۷)

السطر (۱۹)

کله بالقلوب: غرزة بیج ، ثم غرزة اخضر ، ثم (۳) بیج ثم غسرزة اخضر بحیث بنتهی السطر بغرزة بیج

السطر (٢٠)

كله بالقلوب: ومثل السطر (١٩)

اقطعى الخيط الاخضر ، ثم اشتغلى بالخيط البيج. اسطور عدل ومقلوب ، وبعد لهاية السطر العاشر صلى الصوف الاخضر بالشغل مرة اخرى ، وكررى الشغل بنفس الطريقة .

هذه هي الغرزة ، واذا كنت « شاطرة » فنفديها في بلوفر تلبسينه هذا العام ...

# بلوقرانيق للشناد

ان جو بلدنا جميل ، لكن شهر يناير شديد البرودة ، ونحن الآن في « عز الشتاء » ، ولذا نقدم لك هذا «البلوفر» الآنيق ... انه بسيط وانيق ، وسينال اعجاب الجميع وهو يناسب فتاة من سن ١٦ الى ١٦ سنة ... انك تعرفين طبعا طريقة عمل « بلوفر » لنفسك ، ولكن ركن الفتاة يقدم لك غرزة جميلة بلونين لتنغذيها في اول « بلوفر » تصنعينه لهذا الشتاء ...

المواد المطوية:

• ٢٠٠٠ جرام صوف اخضر اللون ( ست العتلات ) ومثلها من اللون البيج .

• ابرتان نمرة ( ٨ ) وابرتان نمرة (١١) طريقة عمل غرزة (( البلوفر ))

۱ \_ ابدئی عدد الغرز بالقاس الذی مناسبك ( ۱۰۳ غرز مقاس متوسط )

٢ ـ اشتغلى ٩ سطور « البليسيه » أى غرزة عدل وأخرى بالمقلوب ، مستعملة اللون البيج والابرتين نمرة ( ١١ )

س \_ اشتغلى السطر العاشر كله بالمقلوب، وذلك على الابرتين نمرة (٨)

السطر الاول بعد نهاية البليسيه

١ \_ اربطى الخيط الاخضر مع الخيط

البيج . ٢ ـ اشتغلى السطر كله بالعدل (٢) غرزة اخضر و (٣) غرز بيج ، وهكذا بحيث ينتهى السطر به (٢) غرزة اخضر .

السطر الثاني

الله مقلوب: (٢) غرزة اخضر ثم (٣) بيج ، ثم ٣ اخضر ، وهكذا بحيث ينتهى السطر به (٢) غرزة اخضر .

السطر الثالث

کله عدل: (۳) غرز اخضر ، ثمغرزة واحدة بيج . ثم (٥) اخضر ، وهكذا حتى ينتهى السطر ب (۳) غرز اخضر

السطر الرابع

كله مقلوب: مثل الثالثاني (٣)غرزاخضر، فلم واحدة بيج، ثم (٥) اخضر وهكذا حتى ينتهى السطر به (٣) غرز أخضر بعد نهاية هذا السطر اقطعى الخيطالبيج واشتغلى بالخيط الاخضر وحده (١٠)سطور

عدل ومقلوب ..



# مازارحیرای؟ تعب على مامالينى

الاسئلة الطبية يجيب عليها الدكتور « صلاح عواد »

س : ضربت الخــادمة بشدة ، تصــورى ! لقد أصبتها بجروح ، لانني ضربتها بالعصا ٠٠٠ أنا نادمة ، و « مش عارفه ، أنام • انني أتألم كلما سمعت صراخها ، عندما تمس ملابسها الجروح التي سببتها لها بل أكاد أجن ٠٠٠ فماذا أفعل ؟

### فاطمة العذبة \_ ١٧ سنة

ج: انك تتألين ، تصوري آلامها هي ، وقد كتبت لي لتخففي من آلامك ، لا آلامها هي ، بادري بمصارحة والدتك حتى تعرضها على أخصائي يخفف لها هذه الآلام ، ولعــل ما حدث يعلمك أن تصبحي انسانة تحس بآلام الاخرين، وانهم يتعلبون مثلك تماما ، وثقى أنك لن تجبني ، واطلبي من الخادمة المسكينة أن تغفر لك ٠٠٠

### تجاعيد اليدين

س : أننى أشكو من كثرة التجاعيد في يدى ؟

س ٠ م ٠ غ ـ السيدة زينب ج: يجب استعمال الماء الدافيء لغسل اليدين خصوصا في الشتاء ثم التجفيف جيدا .

وكذلك يستعمل مرهم « سلسليك ٤ ٪ » كدهان لليدين صباحا ومساء

### السمنة وهبوط القلب

س : أنا سمين ، يحدث لي هبوط واضطراب في القلب أثناء الجرى ، وكذلك نظرى ضعيف ولا أريد استعمال النظارة الطبية • فما العلاج ؟

السيد عمر عبد الله \_ الشرقية ج \_ بخصوص الاحساس بالهبوط اثناء الجرى فه\_و احساس منتظر اذا كنت كما تقول تعانى من السمنة ، أول ما يجب عمله في هذه الحالات هو التخلص من السمنة بعدم تناول الدهنيات والزيوت في الاكل بقدر الامكان ، فتتناول كل أكلك مسلوقا ثم تقلل من النشويات ما أمكن « كالعيش والارز والفطائر والجاتو ٠٠٠ » ويا حبدًا لو امكنك مزاولة الرياضة البدنية بصفة منتظمة على الا تستمر فيها الى درجة

الاجهاد • وبالاضافة الى كل هذا يساعدك تناول: ١ - شراب « الكافيفر » ملعقة كبيرة بعد الاكل

٠ - نقط « بوليفيت » ١٠ نقط كل صباح ٠

أما بخصوص ضعف النظر فيجب عرض الآمر على طبيب العيون ليقرر سببذلك، فأن كأن السبب يمكن علاجه بلبس نظارة فلا تتردد في استعمالها ، لأن عدم استعمالها يؤديالي زيادة اجهاد العينين وزيادة ضعف النظر باستمراد .

### ردورسی القسوة على الخدم

 ♦ الى الصديقة ليلى فؤاد - المنصورة : غيرى نظرتك للحياة ، ولا تنظرى للافق كله بالسواد لمجرد أنك تلبسين نظارة سوداء ٠٠٠ كونى صداقات جديدة ، حاولى أن تكونى مرحة لطيفة ، كمــا كنت دائما ، وســتنجحين في محاولاتك ، لانك تساعدين نفسك ٠٠٠

♦ الى الصديق كاظم - بغداد : لا تقلد غيرك ٠٠٠٠

 ♦ الى الصديقة ع • م : انتبهى لمستقبلك ، وذاكرى لتنجحي ٠٠٠ هذا هو الحل الوحيد ٠٠٠ عموما الذنب ليس ذنبك ، بل ذنب الاهالي الذين يتركون أطفالهم هكذا بلا توجيه أو وقاية ٠٠٠

 ♦ الى الصديق عادل • خ • ف : ذاكر بأمانة واخلاص ان أردت النجاح، واذا كنت تريد ألا تندم مثل العام الماضي ٠٠٠ فهذا في يدك أنت وحدك ٠٠٠

 ♦ الى الصديق نادر فايز ٠ ح : أنت عاقل وأكثر من عاقل ، و « نادر » کمان زی اسمك ، لا تعط بالا لأىشى، يدور حولك ٠٠٠ المهم مستقبلك ٠٠٠ وبس ٠

 ♦ الى الصــديق عوض - العراق : ان العمل • • • • والعمل وحده هو طريق النجاح ٠٠٠ بالصدق والكفاح تصل الى أمانيك ، وأجمل مافي الحياة هي المتاعب التي نقابلها في طريقنا للوصول .

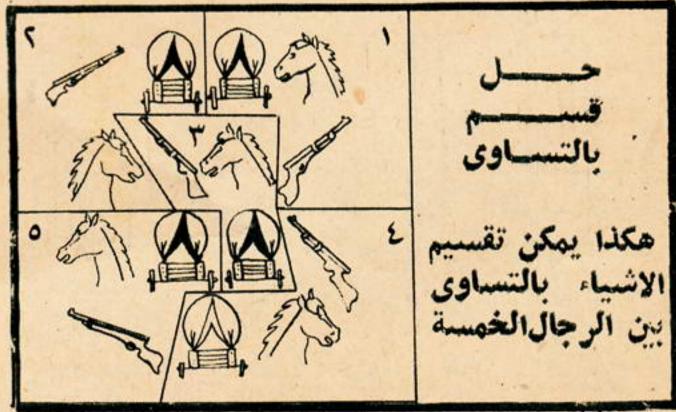
 ♦ الى الصديق علاء محمد عبد الغفار : لعلاج المغص والاسهال المستمر تناول أقراص « Nimarole » ، قرصا ٤ مرات يوميا بعد الاكل

 ♦ الى الصديق ١٠٥٠مصر الجديدة : لعلاج الورم خصوصا بعد الاستيقاظ من النوم لابد من تحليل البول للتأكد من خلوه من الزلال والاسطوانات ، فان كان سلبيا فمثــل هذا الورم لا يدعو للقلق ، ويكفى لعلاجه تدليك عضلات الوجه عند الاستيقاظ من النوم مع تناول مقويات عامة مثل مركبات الحديد: ( شراب الحديد والاستركينين \_ ملعقة متوسطة بعد الاكل ٣ مرات يوميا ١ أما اذا وجد في البول زلال أو اسطوانات ، وجب عرض الامر على الطبيب لان هذا يعنى الاصابة بالتهاب الكلى ، وهو ما يلزم علاجه تحت اشراف الاخصائي

 ♦ الى الصديقة نادرة - الكويت: رسالتك رقيقة وهي تدل على أنك تسيرين في طريق النجاح ،، حاولي أن ترفعي رأسك ، كلما مررت بفترة ضيق ، وثقى بأن الله سيبعث اليك من يأخذ بيدك دائما .

### قيمة الاشتراك في مجلة ( سمير )

قيمة الاشتراك السنوى (١٦ عدد) في الجمهورية العربية المتحدة والسودان ١٥٠ قرضا صافا ـ في سوريا ولبنان ٥٥ ٢٣ ليرة ـ في بلاد اتحاد البريد العربي بالبريد البحرى ٢٠٠ قرش صاغ (وبالطائرة) ٣٠٤ قروش صاغ ـ في الامريكتين ٨ دولارات ـ في سائر انحاء العالم . و شلنا \_ والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال: في الجمهـورية العربية المتحدة والسودان بحسوالة بريدية \_ في الخارج بتحويل مصرفي على أحد ينولد القساهرة ،







س : ماعدد سكان الدول العربية ؟ وكم عدد المسلمين في العالم ؟

\*\*\*

س: ما هو « المكتب السياسي » في الجزائر ؟

عادل أنطون حشيمة \_ مصر الجديدة

ج: عندما اجتمع مجلس الثورة الجرائرى فى مدينة ((طرابلس)) بليبيا بعد توقيع اتفاقية ((ايفيان)) بحث عددا من المساكل التي تواجه الجزائر بعسد التزاع الاستقلال ، وكان من بين المسائل التي بحثها المجلس تكوين مكتب سياسي يتولى تنظيم الدولة ، والاعداد لانتخابات المجلس التأسيسي (( البرلمان )) ، وتحويل جبهة التحرير الى حزب سياسي يتفاعل مع طبيعة الجسزائر الحديدة بعد الاستقلال ،

ولقد أسفرت اجتماعات « طرابلس » عن الاختلافات العميقة بين وجهات النظر . ومنها موضيوع تكوين الكتب السياسي نفسه ، واختيار أعضائه ، وقد تكون اللاتب من سبعة أعضاء .

وكان معنى هذا الاختيار تجاهل بعض الشخصيات التي تعتقد أن لها دورا في الحصول على الاستقلال . وهنا انسحب (ابن يوسف بن خده) من اجتماعات ((طر ابلس)) هو وأعضاء حكومته وتطور الخلاف حتى وصل الى حد التهديد بالحرب الاهلية والتدخل السلح . وفي النهاية وبعد أن فرض الشمعب الجزائرى وقواد الولايات ارادتهم أتفق على أن تسلم الحكومة المؤقتة سلطاتها الداخلية الي المكتب السياسي واحتفظت الحكومة المؤقتة بالاشراف على البعثات السياسية الخارجية للجزائر . وفي ٤ أغسطس ١٩٦٢ دخل الكتب السياسي مدينة ((الجزائر)) العاصمة بعد أن كان قد أعلن تكوينه في مدينة ((وهران)) في ٢٣ يوليو ١٩٦٢. إلا أن الخلافات عادت الى الظهور نتيجة لتصرفات بعض قادة الملاية الرابعة واعلان (( محمد بوضياف )) استقالته من الكتب السياسي ومعارضته العلنية (الاحمد بن يبلك ، الا أن المكتب السياسي تفلب على الازمة الاخيرة التي تسببت في تأجيل الانتخابات .

والان وبعد أن تم انتخاب أعضاء المجلس التأسيسي وتم أول أجتماع له يوم ٢٥ سبتمبر أصبحت تواجه الكتب السياسي الان عدة مسائل هي :

- تحویل (( جیش التحریر )) ۔ قوات الولایات الست۔ الی جیش نظامی .
- تحويل ( جبهة التحرير ) الى حزب سياسى .
  - توزيع الاراضى الزراعية على المعدمين .
  - اعادة بناء الدولة اقتصاديا واجتماعيا .



